組合員から寄せられました
みんなのレシピ

ご飯が主役 ごちそうご飯レシピ

カップ寿司

30分 193kcal（1人分）

レシピ投稿者 内灘町 春乃ママさん

【材料（4人分）】

ご飯……茶碗2杯分
すし酢……大さじ2
A-［鮭フレーク…適量　錦糸玉子 … 適量
　　きゅうり……適量　大葉 …… 適量］
B-［いくら……適量　さくらでんぶ…適量
　　甘えび昆布〆刺身…適量　アボカド……適量
　　すぐ食べられるサーモン昆布〆……適量］

【作り方】
❶.ご飯にすし酢を混ぜ、冷ましておく。
❷.きゅうりと大葉を細切りにし、アボカドは食べやすい大きさに切る。
❸.カップに❶とAの具を交互に敷き詰める。
❹.❸の上にBの具材をお好みでトッピングする。

すぐ食べられる
サーモン昆布〆
60g
〈次回12月1回〉じわもーる
前回11月2回 451円（税込）

炊き込みご飯

15分 353kcal（1人分）
※炊飯時間は除く

【材料（6人分）】

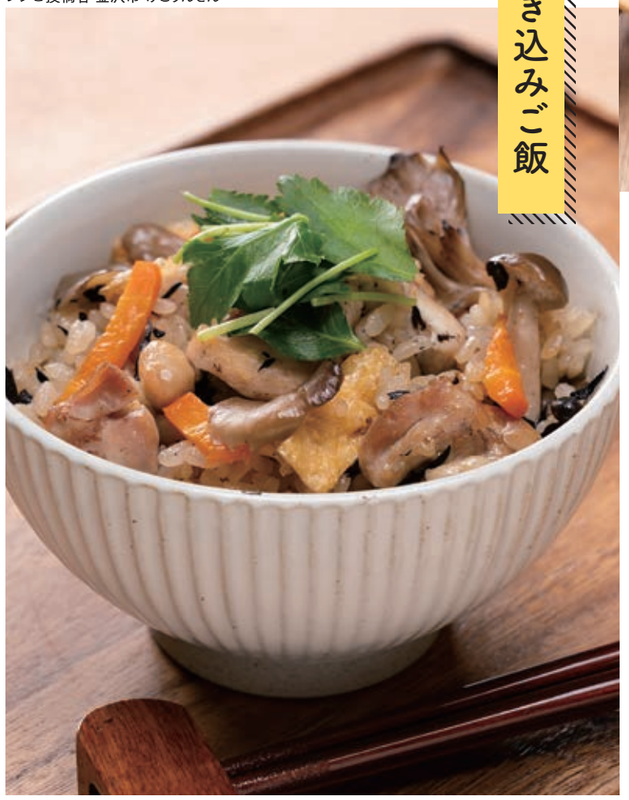
米 …… 3合分　鶏もも肉……150g
きざみ揚げ … 30g　にんじん …… 50g
しめじ …… 65g　舞茸 …… 65g
水 …… 適量　三つ葉 …… 適量
CO-OP 大豆ドライパック …… 1袋
CO-OP ひじきドライパック …… 1袋
北海道万能根昆布だし…… 大さじ4

北海道万能根昆布だし
400㎖
〈次回11月4回〉
前回10月1回 862円（税込）

【作り方】
❶.米を洗って水気を切っておく。
❷.にんじんを細切りに、鶏もも肉は一口大に切る。舞茸としめじはほぐしておく。
❸.炊飯釜に❶と根昆布だしを入れ、3合分の目盛りまで水を加える。
❹.❸に❷と大豆、ひじき、きざみ揚げを入れて炊飯する。
❺.炊き上がったら全体を混ぜ合わせて器に盛り、刻んだ三つ葉をトッピングする。

※炊飯器によって使用が禁止されている食材があるため、
ご家庭の製品の取扱説明書をご確認の上、調理をお願いします。

レシピ投稿者 金沢市 けこりんさん



甘栗のほっこりご飯

レシピ投稿者 金沢市 スノウさん

10分 323kcal（1人分）
※炊飯時間は除く

【材料（4人分）】

米……2合分
CO-OP 有機栽培天津むき甘栗…… 2袋
さつまいも …… 50g
A-［酒 …… 大さじ2
　　塩 …… 小さじ1
　　しょうゆ …… 小さじ1］
水……適量　黒ごま……適量

CO-OP 有機栽培
天津むき甘栗
70g×3袋
〈次回12月2回〉
前回6月2回 430円（税込）

【作り方】
❶.米を洗って水気を切っておく。
❷.さつまいもを1cm角に切り、5分程水にさらす。
❸.炊飯釜に❶とAを入れ、2合分の目盛りまで水を加える。
❹.❸に甘栗と水気を切った❷を入れて炊飯する。
❺.炊き上がったら全体を混ぜ合わせて器に盛り、黒ごまをかける。

※炊飯器によって使用が禁止されている食材があるため、
ご家庭の製品の取扱説明書をご確認の上、調理をお願いします。

みんなのレシピ大募集

お好きなコープ商品を使ったレシピを教えてください。採用された方には500ポイントを進呈！レシピは一部変更することがございます。予めご了承ください。採用されたレシピの著作権はコープいしかわに帰属します。

募集テーマ　「納豆を使ったレシピ」
上記以外の、「おすすめのレシピ」も募集します！

応募要項　●料理名　●作り方　●使用するコープ商品
●商品またはレシピについてのコメント

応募方法　本誌裏表紙の「お便り記入欄」に記入し、地域担当者または店舗までお渡しください。

クックパッドの「コポ丸キッチン」にも掲載

毎月更新♪

掲載レシピを実際に作ってみた人のコメント「つくれぽ」も見られるよ！
◀ホームページからは

※商品の取り扱い状況、パッケージデザイン、次回企画、価格は、変更になる場合もありますのでご了承ください。　